



Kikkererwtencurry met courgette

met gember-tomatensalade en bruine rijst



20-30min



2 personen

Vandaag warm je jezelf op met een lekkere snelle curry. Terwijl de rijst kookt, bak je de kikkererwten, courgette en knoflook in een kruidige korma currypasta die je afblust met romige kokosmelk. Je maakt er nog een tomatensalade bij met geraspte gember en zo staat dit alles in een handomdraai op tafel. Genieten maar!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 1 pakje korma currypasta
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 200ml kokosmelk
- 1 stukje verse gember
- 2 tomaten
- 1 chilipeper
- 1 bosui
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Als je voor kinderen kookt, kun je de chilipeper ook helemaal weglaten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 825kcal, vet 32.0g, koolhydraten 107.7g, eiwit 19.6g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



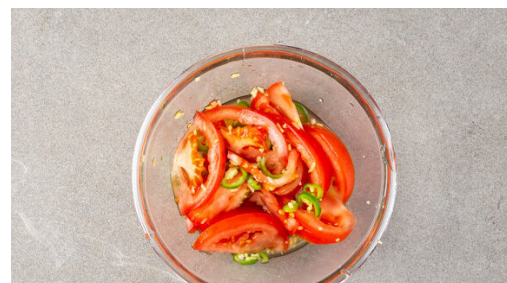
4. Curry koken

Voeg de **courgette** toe en bak in ca. 2min zacht. Blus af met de **kokosmelk** en 100ml water en breng aan de kook. Laat de **curry** op middelhoog vuur 10-12min sudderen. Breng op smaak met peper en zout.



2. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **kikkererwten** af in een zeef en laat uitlekken. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Pel de **knoflook** en snijd grof.



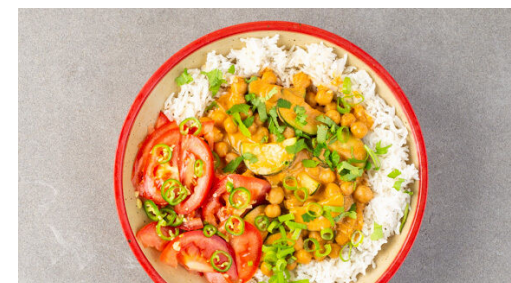
5. Salade maken

Schil de **gember** en rasp fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd in dunne partjes. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden en dan in hele dunne reepjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Meng de **tomaten**, **gember** en de **helft van de chilipeper** of **meer naar smaak** met 2el lichte azijn en een snuf peper, zout en suiker.



3. Curry starten

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **kikkererwten** en de **knoflook** met een snuf zout ca. 2min. Voeg de **helft van de currypasta** en de **helft van de tomatenpuree** toe en bak ca. 1min mee op medium tot hoog vuur.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **koriander incl. steeltjes** grof. Schep de **rijst** in diepe borden of kommen en verdeel de **curry** erover. Bestrooi met de **bosui** en **koriander** en serveer met de **tomatensalade incl. dressing**.